



FACULDADE DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

## **Desenvolvimento de estratégias pedagógicas numa equipa de Futebol Sub 9: aplicação do *empowerment*.**

Relatório de Estágio Profissionalizante para obtenção do grau de Mestre em Desporto para Crianças e Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto  
(Decreto-lei nº74/06, de 24 de Março)

**Orientador: José Guilherme de Granja Oliveira**

**Fábio Alexandre de Sousa Barbosa**

**Setembro de 2018**

Barbosa, F. (2018). *Desenvolvimento de estratégias pedagógicas numa equipa de Futebol Sub 9: aplicação do empowerment*. Porto: F. Barbosa. Relatório de Estágio Profissionalizante para obtenção do grau de Mestre em Desporto para Crianças e Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL, FORMAÇÃO; APRENDIZAGEM; PEDAGOGIA; *EMPOWERMENT*.

## **Agradecimentos**

Ao meu orientador, professor José Guilherme, pelo acompanhamento, disponibilidade e paciência demonstrados, bem como, por todo o apoio, conselhos e dicas para a elaboração deste relatório de estágio.

Ao coordenador da escola de futebol *Associação Desportiva NewTeam*, Lourenço Albino, por me ter dado a oportunidade de pertencer à sua escola, por todas as conversas, pela ajuda incondicional e pelo apoio prestado na realização de algumas atividades. Por possuir valores com os quais me identifico e pela ética e profissionalismo demonstrados na liderança da sua escola.

Aos pais dos atletas por toda a compreensão e proatividade, por proporcionarem várias situações de convívio e de aproximação e pelo carinho demonstrado através das lembranças que me foram oferecidas.

Aos meus pais por apoiarem a minha decisão de investimento no meu percurso académico. Por terem amor incondicional e procurarem proporcionar tudo aquilo que necessito na minha vida. Por me terem dado a educação, valores e aprendizagens que foram fundamentais para que me tornasse na pessoa que sou hoje.

À minha namorada, Sara Oliveira, pela paciência, dedicação e ajuda na elaboração deste relatório. Pela confiança demonstrada no meu trabalho e nas minhas capacidades. Pelo amor e carinho que revela diariamente.

A todos os meus amigos, especialmente ao João, ao Pedro e ao Mário, por todo o apoio e conselhos e por contribuírem para a minha felicidade.



## Índice

|  |     |
|--|-----|
| Agradecimentos.....  | I   |
| Índice .....   | III |
| Resumo .....   | V   |
| Abstract.....  | VI  |
| 1. Introdução.....   | 1   |
| 1.1. Problematização do Exercício Profissional e Objetivos .....             | 3   |
| 1.2. Enquadramento no Quadro Legal e Estrutura do Relatório de Estágio ..... | 4   |
| 2. Contextualização da Prática Profissional .....                            | 7   |
| 2.1. Contexto Institucional .....  | 9   |
| 2.2. Contexto Funcional .....  | 10  |
| 2.2.1. Caracterização das sessões de treino e jogo .....                     | 11  |
| 3. Desenvolvimento da Prática Profissional .....                             | 15  |
| 3.1. Futebol .....   | 15  |
| 3.2. Profissão de treinador .....  | 16  |
| 3.2.1. Equipa técnica.....   | 18  |
| 3.3. Treino de Crianças e Jovens.....  | 19  |
| 3.3.1. Idade cronológica versus idade relativa.....                          | 22  |
| 3.3.2. Performance e Tempo de Prática .....                                  | 23  |
| 3.3.3. Especialização Precoce .....  | 24  |
| 3.3.4. Estados de desenvolvimento .....                                      | 27  |
| 3.3.5. Adaptação do jogo e do treino .....                                   | 28  |
| 3.3.6. Evitar a Exclusão da Prática .....                                    | 30  |
| 3.3.7. Motivação.....  | 31  |
| 3.3.8. Adaptação às personalidades e <i>feedback</i> .....                   | 33  |
| 3.3.9. Lidar com o erro .....  | 35  |
| 3.3.10. Talento .....  | 36  |
| 3.3.10.1. Talento natural .....  | 36  |
| 3.3.10.2. Deteção de Talentos .....  | 37  |
| 3.3.11. Stress e ansiedade em Crianças e Jovens.....                         | 37  |
| 3.4. Instrução Direta versus Instrução Indireta.....                         | 38  |
| 3.4.1. <i>Empowerment</i> .....  | 41  |
| 4. Desenvolvimento Pessoal .....   | 47  |
| 5. Considerações Finais .....  | 49  |
| 6. Referências bibliográficas .....  | 53  |



## Resumo

O futebol, no contexto infantojuvenil, acarreta uma grande responsabilidade na medida em que a população-alvo possui necessidades específicas. A formação deve ser completa para que o jogador evolua em todas as vertentes (tática, técnica, física e psicológica), sendo que a finalidade é a continuação da prática da modalidade.

A compreensão e aceitação destas bases, centradas no desenvolvimento do jogador, são, por vezes, o mais complicado, visto que muitas escolas de formação focam-se principalmente nos resultados desportivos. Para além disso, existe a tendência para treinar estas idades com os mesmos conteúdos e volumes de treino dos jogadores seniores. Contudo, a ciência defende que devem ser tidas em conta as diferenças que ambos apresentam.

Com base nestes pressupostos, foram delineados os objetivos de estudo presentes neste relatório de estágio, aplicados à equipa de sub-9 da escola de futebol *Associação Desportiva NewTeam*. Esta possuía dois grupos de jogadores com capacidades bem distintas, pelo que o treino adquiriu características complexas. Posto isto, o estagiário direccionou o treino para, em ambos os grupos, os jogadores obterem melhorias nas competências táticas e técnicas e suprimirem dificuldades ao nível das habilidades motoras, com a finalidade de evitar a desmotivação e a exclusão. Sempre que possível, o estagiário separou os grupos de trabalho por nível e, assim, conseguiu atenuar os desequilíbrios nos conhecimentos táticos e habilidades técnicas em praticamente todos os casos. Desta forma, manteve toda a equipa motivada e evitou a perda de jogadores. Adicionalmente, o estagiário focou o trabalho desenvolvido na melhoria das características psicológicas dos jogadores, de forma a torná-los mais responsáveis, autónomos e competentes. Para isso, aplicou o *empowerment*, uma abordagem que visa delegar poderes de decisão e comando de tarefas aos atletas. Assente nestas ideias, o estagiário encarregou os seus jogadores de liderarem o processo de treino e jogo, conferindo-lhes um primeiro contacto com uma experiência deste género. Com o *empowerment* foi perceptível que todos os elementos gostaram da experiência e demonstraram um nível alto de empenho e responsabilidade durante a realização das tarefas propostas, melhorando ainda a relação entre si.

Com isto, é possível concluir que um treinador deve ter o cuidado de estimular a aprendizagem de todos os seus jogadores, respeitando o desenvolvimento, limites e necessidades individuais, principalmente num contexto de formação. Para além disso, verificou-se que os jogadores correspondem positivamente quando lhes é conferido o poder de decidir em prol da equipa.

**PALAVRAS-CHAVE:** FUTEBOL, FORMAÇÃO, APRENDIZAGEM, PEDAGOGIA, EMPOWERMENT





## Abstract

Football, in the youth context, carries a great responsibility due to the specific needs of the target population. The training must be complete and should allow the development of all the abilities (tactical, technical, physical and psychological) by the player, always with the purpose of keeping the practise of the modality.

The understanding and acceptance of these issues, centred on the player's development are sometimes the most complicated thing, since many training schools mainly focus on sports results. In addition, there is a tendency to train these ages with the same content and training volumes as senior players. However, according to several scientific records, the differences between these two age groups should be taken into consideration.

Thus, based on these assumptions, the objectives of the present internship report were designed and applied to the coach's team of sub-9 of the *Associação Desportiva Newteam*. This team had two groups of players with very different capacities, reason why the training acquired complex characteristics. With this in mind, the intern directed the training so that, in both groups, players could obtain improvements in tactical and technical skills and eliminate difficulties in motor skills, in order to avoid demotivation and exclusion.

Whenever possible, the coach separated the work groups by levels and, thus, managed to reduce the imbalance in tactical knowledge and technical skills in almost cases. In this way, he kept the whole team motivated and avoided the loss of players.

Additionally, focus was also given to the improvement of the psychological characteristics of the players, in order to make them more responsible, autonomous and competent. For this purpose, the coach applied different empowerment techniques, an approach that aims to delegate decision-making powers and command tasks to athletes. Based on these ideals, the intern instructed his players to lead the training and game process, giving them a first contact with an experience of this kind. With the empowerment, it was noticeable that all the elements enjoyed the experience and demonstrated a high level of commitment and responsibility during the accomplishment of the proposed tasks, improving the relation between them.

Overall, it is possible to conclude that a coach should be careful to stimulate the learning of all his players, respecting the development, limits and individual needs, mainly in a formation context. In addition, it has been found that players respond positively when they are given the power to decide for the team.

KEYWORDS: FOOTBALL, TRAINING, LEARNING, PEDAGOGY, EMPOWERMENT



---

# INTRODUÇÃO

---



# **1. Introdução**

## **1.1. Problematização do Exercício Profissional e Objetivos**

Nas últimas décadas, o futebol tem crescido cada vez mais como a modalidade dominante, que apaixona a maior parte da população. Com este crescimento, houve um aumento do número de clubes e de praticantes deste desporto. Por conseguinte, alguns clubes viram esta mudança como uma oportunidade de negócio, correspondente à formação de jogadores com vista a prepará-los para o alto rendimento (Fernandes, 2000).

Inicialmente, os treinadores responsáveis pelas equipas jovens dos clubes eram antigos jogadores ou pessoas sem formação ou prática na área o que, eventualmente, resultava numa experiência arcaica para os atletas. Ao não possuírem conteúdos concretos para lecionar, cingiam-se a treinar crianças como se estas fossem adultos. Além disso, o modelo de ensino era demasiado autocrático, levando o jogador à automatização das ações em prol deste modelo de jogo e à inibição da sua criatividade (Rosado & Mesquita, 2007).

Deste modo, surgiu a necessidade de melhorar este aspeto com a formação criteriosa de treinadores para que estes ficassem aptos para treinar crianças e jovens. Esta formação foi baseada nos pressupostos de que cada faixa etária tem as suas necessidades e aptidões, às quais é necessário adaptar o treino, e que o comportamento do treinador deve ser alterado no sentido de se centrar na criança/jovem.

Assim, o estagiário procurou incidir as bases do seu estágio nestes pressupostos e adaptá-los à realidade que encontrou na sua equipa, na qual estavam presentes dois grupos de jogadores distintos ao nível da maturidade desportiva, do tempo de prática e dos desempenhos tático e técnico. Dado este contexto, um dos objetivos principais deste estágio foi desenvolver estratégias e soluções que contemplassem o desenvolvimento dos dois grupos em simultâneo, evitando a exclusão/sobrevalorização de um grupo em detrimento de outro.

Para além disso, surgiu o interesse em verificar os efeitos da aplicação de estratégias pedagógicas sustentadas pelo modelo de ensino do jogo baseado na sua compreensão, conteúdo abordado na disciplina de Pedagogia do Desporto,

leccionada no 1º ano do Mestrado de Treino Desportivo de Crianças e Jovens. Então, o estagiário procurou aplicar o *empowerment*, estratégia de ensino na qual o treinador responsabiliza e confere poder aos jogadores com o intuito de facilitar a aprendizagem e de os levar ao desenvolvimento psicológico e social (Pereira, 2015). Portanto, o segundo objetivo deste estágio foi verificar as consequências da aplicação do *empowerment* no comportamento dos jogadores. Para isso, o estagiário foi introduzindo a estratégia progressivamente de forma a que os seus jogadores conseguissem ter uma boa adaptação, em vez de ficarem prematuramente responsáveis por um treino.

Nesta perspetiva, a primeira fase da aplicação do *empowerment* foi confiar o aquecimento aos jogadores. Ao perceber que os jogadores estavam aptos para evoluir, o estagiário permitiu que dois jogadores programassem e operacionalizassem um exercício. A aplicação da estratégia ficou concluída quando o treinador estagiário permitiu que os jogadores tivessem a responsabilidade sobre sessões completas de treino, aquecimento pré-jogo, palestras e *feedback* durante o jogo.

## **1.2. Enquadramento no Quadro Legal e Estrutura do Relatório de Estágio**

A realização deste relatório de estágio é parte integrante da unidade curricular Estágio, realizada no segundo ano curricular do 2º ciclo em Desporto para Crianças e Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), com a finalidade de obtenção do Grau de Mestre em Desporto para Crianças e Jovens e reconhecimento total da formação para treinador de Grau II.

Em termos estruturais o presente relatório de estágio divide-se da seguinte forma:

- Capítulo 1: Introdução, que contém a problematização do exercício profissional e a definição dos objetivos gerais do estágio de acordo com o contexto encontrado na equipa. Inclui ainda o enquadramento no quadro legal e a estrutura do relatório.

- Capítulo 2: Enquadramento da Prática Profissional, onde se encontram descritas as informações relativas à Escola de Futebol em que se realizou o estágio bem como as funções desempenhadas pelo treinador estagiário.
- Capítulo 3: Desenvolvimento da Prática Profissional, que incide numa primeira parte sob as bases teóricas do futebol, da profissão de treinador e sua equipa técnica e do treino de crianças e jovens. Dentro desta última temática, são abordados temas mais práticos como a idade cronológica *versus* idade relativa, performance e tempo de prática, especialização precoce e estados de desenvolvimento. É ainda mencionada uma componente mais psicológica referente ao evitar a exclusão da prática, à motivação, à adaptação às personalidades, ao lidar com o erro e ao stress e ansiedade em crianças e jovens. Numa última parte, são ainda referidos a instrução direta *versus* instrução indireta e o *empowerment*. Na maioria dos temas abordados, são descritos casos práticos com que o treinador estagiário se deparou na equipa de sub-9 da *Associação Desportiva NewTeam* e a respetiva metodologia aplicada para a sua melhoria/resolução.
- Capítulo 4: Desenvolvimento profissional, onde estão descritas todas as aprendizagens, melhorias e capacidades adquiridas pelo treinador estagiário decorrentes do estágio realizado.
- Capítulo 5: Considerações finais, com um balanço de todo o ano de estágio, nomeadamente ao nível de dificuldades encontradas e de como foram ultrapassadas e ainda das metodologias aplicadas e do seu resultado.
- Capítulo 6: Referências bibliográficas, onde estão presentes todas as referências fundamentais para a realização deste relatório de estágio.





---

# CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

---



## **2. Contextualização da Prática Profissional**

### **2.1. Contexto Institucional**

O estágio foi realizado na *Associação Desportiva da NewTeam*, fundada em 2011, tendo a sua sede na Freguesia de Canidelo, no concelho de Vila Nova de Gaia. Uma vez que a Associação não possui campo próprio, os treinos eram realizados no Complexo Desportivo da Urbicoop, onde existiam todas as condições e recursos materiais necessários. Este é um espaço que o clube alugava e que possui campo com as medidas necessárias para as competições em que o clube estava inserido. A *Associação Desportiva NewTeam* tinha, assim, inscritas quatro equipas a praticar Futebol de 7 e uma Futebol de 5. Todas as equipas estavam inscritas e a competir nos quadros da Associação de Futebol do Porto. O clube possui uma equipa por cada escalão, desde os sub-7 aos sub-12. Cada equipa era constituída por cerca de 12 elementos.

A filosofia do clube assenta na formação global da criança circunscrevendo aspetos táticos, técnicos e físicos relacionados com o futebol e ainda o aspeto psicológico.

No que diz respeito ao desenvolvimento enquanto jogador, neste ano surgiu uma novidade na *Associação Desportiva NewTeam*, o treino específico semanal de técnica individual. Para este eram convocados os jogadores com mais dificuldades na performance da técnica. Isto permite que tenham um maior destaque e atenção no sentido de melhorarem o seu desempenho. Simultaneamente com este treino, ocorre o treino de guarda-redes, que tem como treinador o antigo jogador do Futebol Clube do Porto, Helton.

A *NewTeam* preocupa-se ainda com a formação de pessoas, melhorando os seus comportamentos e a sua postura de modo a atingir um desenvolvimento integral das crianças. Para isto ser possível, a *New Team* assume também uma posição relativamente a pais/encarregados de educação, promovendo algumas reuniões e conversas informais, visto que faz parte dessa filosofia os pais estarem em sintonia com o clube.

Apesar de ser uma associação jovem, esta tem tido um notório crescimento, contando com várias conquistas ao nível do futebol de formação, mas sobretudo com o desenvolvimento das crianças enquanto futebolistas, atletas e pessoas. Tal facto verifica-se através da constante abordagem acerca dos jovens jogadores que é feita por clubes como o Futebol Clube do Porto, Boavista Futebol Clube, entre outros do mesmo patamar, e pela consequente transição dos jogadores para clubes com uma maior reputação.

A *NewTeam* procura simultaneamente reconhecimento eclético, possuindo uma equipa de futebol de veteranos que joga numa liga empresarial e, também, promovendo algumas atividades na freguesia como eventos de convívio, corridas, palestras, entre outros, que são inicialmente apresentadas aos pais/encarregados de educação dos atletas, mas que se estendem depois aos restantes cidadãos.

## **2.2. Contexto Funcional**

O estagiário exerceu o cargo de treinador de futebol de uma equipa de futebol de 7 do escalão de sub-9. A equipa pertencia à *Associação Desportiva da NewTeam* e participava na competição Liga Carlos Alberto da Associação de Futebol do Porto.

O estágio começou no dia 14 de Agosto de 2017 e prolongou-se até ao dia 19 de Julho de 2018. A carga horária do presente estágio foi de 5 horas semanais, correspondentes a 1 hora e 30 minutos cada treino (dois treinos semanais) juntamente com 2 horas em dia de jogo. No entanto, nesta carga horária não se considera as reuniões entre o *staff* do clube que aconteciam com alguma regularidade, os torneios realizados, que possuem durações variáveis, e ainda os convívios ou eventos como as festas de natal, páscoa, entre outros.

As funções do estagiário eram exclusivamente ao nível do planeamento, operacionalização e controlo do treino. Contudo, enquanto único elemento da equipa técnica, contava apenas com a ajuda de um delegado para os dias de jogos e, por vezes, com a do coordenador da escola nos treinos. Inserido nesta realidade, era-lhe conferido todo o controlo decisional sobre os exercícios de

treino e sobre a seleção dos doze convocados para o jogo. Para além disso, no dia de jogo era responsável pela palestra, pela ativação funcional (aquecimento) dos jogadores e pela seleção da equipa titular e respetivos suplentes.

### 2.2.1. Caracterização das sessões de treino e jogo

De uma forma mais clara, inicialmente, na sessão de treino e no dia de jogo, a equipa era exclusivamente comandada pelo treinador, com as seguintes características:

- **Aquecimento:** o treinador preparava o espaço de treino com o material e iniciava com jogos reduzidos (meinhos, 1x1, 1+Jx1, 2x2, 2+Jx2, 3x3, com balizas, sem balizas, entre outros) durante cerca de quinze minutos.
- **Parte fundamental:** o treino progredia para um contexto mais tático. Numa primeira fase o treinador começou por abordar a organização defensiva. Só depois de esta estar consolidada, decidiu abordar os restantes momentos de jogo.
- **Situação de jogo:** neste momento do treino, era realizado um jogo a campo inteiro contra a equipa sub-8, que treinava em simultâneo. Os jogadores que não estavam incluídos no jogo participavam em exercícios específicos de coordenação, velocidade, ou outra componente física. Nos dias em que isto não era possível, era organizado um jogo entre a própria equipa em meio campo.
- **Retorno à calma:** o treinador destinava o momento final do treino para bolas paradas, entre as quais penáltis, livres ou cantos.
- **Dia de jogo:** no aquecimento, estavam envolvidos todos os jogadores. Inicialmente, realizavam um jogo lúdico com ou sem bola, progredindo para exercícios de posse de bola e terminavam com remates à baliza.

Durante a aplicação do *empowerment*, os treinos e o jogo adquiriram outra realidade:

- **Antes do treino:** os jogadores eram responsáveis pelo material de treino: transporte para o espaço de treino e montagem dos exercícios. Os

jogadores encarregues pela sessão de treino tinham de chegar mais cedo para montar o necessário antes da equipa entrar para o relvado.

- **Durante o treino:** os jogadores eleitos para essa tarefa explicavam o exercício, por vezes com a ajuda do treinador, e faziam com que este fosse bem-sucedido e dinâmico. Caso contrário, o exercício teria de mudar. O *feedback* dos responsáveis tinha de ser sempre positivo e construtivo.
- **Retorno à calma:** os jogadores responsáveis dinamizavam as bolas paradas.
- **Em dia de jogo:** era nomeado um jogador para dar a palestra. Neste caso, este devia dar indicações pertinentes e motivacionais aos restantes colegas.
- **Aquecimento pré-jogo:** enquanto que os dois guarda-redes aplicavam exercícios um ao outro, o jogador responsável aplicava um aquecimento articular aos restantes colegas e ainda um exercício com conteúdo tático.
- **Durante o jogo:** normalmente, um jogador que não constava na convocatória era responsável pela estatística do jogo. Assim, adquiria um papel relevante, ao anotar determinadas situações de jogo escolhidas pelo treinador, com a finalidade de as apresentar aos colegas durante o intervalo ou no final. Também durante o jogo, havia um porta-voz que estava encarregue de transmitir o *feedback* que considerava relevante, sendo que o treinador estagiário também não deixou de o fazer.

É possível concluir que durante o período de aplicação do *empowerment*, a função do treinador estagiário foi de liderança da estratégia em vez do planeamento e operacionalização das sessões de treino. Esta gestão foi delegada aos jogadores. No que diz respeito ao dia da competição, o treinador liderou e estimulou o processo, encarregando os jogadores de tarefas ajustadas ao *empowerment*.

---

# DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

---





### 3. Desenvolvimento da Prática Profissional

#### 3.1. Futebol

*“Quando se acredita em determinado feito e se está pronto a lutar e a dar tudo para que ele aconteça, milagres podem surgir.”*  
Claudio Ranieri, 2016

O futebol é o desporto mais praticado e visto em todo o mundo. As pessoas são apaixonadas por este desporto devido à tamanha complexidade que ele apresenta. Ele gera incertezas de tal ordem que é irrefutável o facto de que nem sempre ganha a equipa teoricamente mais forte ou mais bem preparada (Borrie, 1996). Isto torna-o ainda mais apaixonante, na medida em que permite que o desfavorecido seja nesse momento superior. Estes sentimentos descobertos por Nietzsche - o prazer de ver o dominante perder e a inveja pela vitória do desfavorecido - são de tal forma fortes que agarram emocionalmente as pessoas ao jogo e transporta-as para a crença (Goldschmied, 2005).

*“Futebol é guerra”*  
Rinus Michels, 1970

A complexidade no futebol vai um pouco mais longe do que a emoção que ele acarreta. O futebol é um confronto entre sistemas caóticos constituídos por 11 jogadores com um objetivo comum e que interagem entre si das mais variadas formas (Tobar, 2013). O resultado final deste confronto é influenciado pelo rendimento dos jogadores da mesma equipa que cooperam entre si e que, por sua vez, interagem em oposição com o adversário. A qualidade desta cooperação é alcançada com o treino, o qual vai permitir que a equipa se apresente na melhor forma (Guilherme, 2014).

Contudo, como os obstáculos criados pela oposição não surgem sempre na mesma configuração, com a mesma frequência, na mesma ordem cronológica nem com o mesmo grau de complexidade, é crucial que o treino prepare a equipa para o maior número de eventos possível (Garganta *et al*,

2013). Com esta variabilidade de obstáculos, os jogadores têm de adquirir uma grande capacidade de adaptação e de tomada de decisão, sendo esta preferencialmente rápida e intencional (Scaglia, 2017). Assim, surge a necessidade de escolher adequadamente a habilidade que leva ao sucesso da tarefa. Esta vai ser influenciada pelo posicionamento, movimentação e velocidade dos colegas, dos adversários e da bola, pelo espaço de jogo, pela zona em que a ação decorre, pela distância dos objetivos ofensivos e defensivos, neste caso as balizas, e pelo resultado e momento do jogo (Garganta et al., 2013).

Em suma, compreende-se com isto que a complexidade do futebol acarreta uma necessidade de organização, pelo que o treinador deve alertar e preparar os jogadores para todas estas exigências referidas (Stratton et al., 2004), bem como estimular a ordem dentro da imprevisibilidade que o futebol promove (Francelin, 2003).

### **3.2. Profissão de treinador**

*“O treinador de Futebol, assim como qualquer outro estudioso ou investigador, tem de aprofundar constantemente o conhecimento do jogo, que se encontra em contínua evolução”*

Erick Mombaerts, 1991

A profissão de treinador não se restringe apenas ao conhecimento do futebol (Sérgio, 2009). O treinador deve aliar a compreensão do jogo com os conhecimentos táticos, as suas habilidades sociais, a transmissão de valores, a sua capacidade de organização e gestão de treino, entre outras (Silva et al., 2018).

Assumindo este pressuposto, surgiu a necessidade de se formar treinadores de qualidade, com princípios e valores que correspondessem ao que se pretende para a formação dos atletas (Mesquita, 2017). Visto que são os atletas os grandes responsáveis pela dinâmica do jogo, convém que o treinador tenha formação necessária para perceber qual a didática mais conveniente. É primordial que os atletas sejam formados sob valores que, de certa forma, os

aproxime do *fair-play*, do respeito, da ética, do esforço, entre outros. Assim, o treinador assume um papel de educador e o futebol passa a ser a ferramenta de ensino (Gonçalves et al., 2017).

Nesta perspetiva, a prioridade do estagiário foi ensinar a “*saber estar*” e a “*saber ser*”, uma vez que nestas idades há alguma recetividade para mudanças comportamentais (Oliveira, 2016). Então, é crucial fazer com que esta oportunidade única de interação com os jogadores seja valiosa no sentido da construção das suas personalidades (Santos & Gonçalves, 2013).

Contudo, a capacidade do treinador expressar os valores que pretende transmitir é influenciada por determinadas características psicológicas. O treinador/líder tem de desenvolver as suas capacidades de comunicação e tem de ser determinante, experiente, confiante, bom ouvinte, confiável, assertivo, esforçado, humilde, estratega, consistente e competitivo. Deve ter dedicação, disciplina, sentido de humor, mentalidade aberta, coragem, empatia, organização, compaixão, entre outras (Saxena, 2012). Isto significa que o líder procura o respeito mútuo com os seus liderados mais do que a afeição mútua (*I am the Secret Footballer*, 2013). De um modo geral, os melhores treinadores são aqueles que conquistam a confiança dos seus jogadores, que são respeitados como líder pelos mesmos e que têm uma filosofia de jogo seguida por todos com entusiasmo (*I am the Secret Footballer*, 2013), sendo um forte motivador que consegue impulsionar a equipa para a luta (Vitória, 2014).

Inevitavelmente, ele interage com vários seres humanos provenientes de múltiplos contextos, com diferentes idades, objetivos, características físicas, crenças, mentalidades e fraquezas/virtudes (Sérgio, 2009). Isto pressupõe que o treinador tenha uma grande plasticidade de habilidades sociais para conseguir obter o melhor de cada um. Se ele conseguir que toda a equipa esteja em harmonia emocional pode focar a sua atenção na organização e gestão do treino. (Gomes, 2015).

A vertente da organização do treino pressupõe que o treinador tenha uma boa capacidade de planejar, orientar e avaliar todas as sessões de treino para que seja tudo delineado com critério. Para além do treino, essa mesma

organização é importante para lidar com as obrigações administrativas e com os diversos intervenientes no contexto do futebol (pais, dirigentes, *staff*, entre outros) bem como para determinar objetivos e o caminho para alcançá-los (Rathwell et al., 2014).

Por último, ao nível funcional, o treinador deve gerir o treino e o jogo predominantemente através do *feedback* obtido. Logicamente, pode realizar alterações às variáveis dimensionais dos exercícios de treino, como o espaço utilizado, o número de intervenientes, os objetivos, entre outras, mas é a informação que ele pretende transmitir que realmente importa. Num jogo é ainda mais claro, uma vez que as únicas ações do treinador são modificar os jogadores bem como respetivas funções e emitir *feedback* (dos Santos et al., 2012).

Concluindo, ainda que seja utópico falar em determinadas características do treinador, uma vez que elas se enquadram em função do contexto (Santos & Rodrigues, 2017), existem algumas que são mais relevantes e das quais o treinador estagiário procurou aproximar-se. O treinador deve, então, possuir valores morais, compreensão tática, com uma boa leitura e um forte entendimento do jogo que, complementando com uma boa capacidade de transmissão e operacionalização das suas ideias e do seu modelo e princípios de jogo, fazem com que todos os atletas saibam o seu papel e a sua importância, permitindo também que seja compreendido pela restante equipa técnica. Deste modo, será mais fácil atingir os resultados como equipa (van Gaal, 2014).

### **3.2.1. Equipa técnica**

O surgimento da equipa técnica deve-se à quantidade de informação a ser processada e à quantidade de trabalho que a profissão de treinador exige (Rathwell et al., 2014). A equipa técnica é composta por um grupo de pessoas de confiança formadas em diferentes especialidades, de modo a permitir delegar diferentes avaliações e prescrições. Assim, permite outra perspetiva acerca da mesma situação (Ferguson, 2013). Muitos treinadores procuram adquirir para a sua equipa técnica alguns treinadores que tenham sido jogadores para os alertar de algumas perspetivas diferentes, que podem não ser tão claras para quem

nunca vivenciou o futebol ou a competição na primeira pessoa, isto é, pela experiência que a prática confere (Rathwell et al., 2014).

A equipa técnica também cria mais ligações com os jogadores e alivia alguma carga de trabalho ao treinador principal (Ferguson, 2013). Apesar disto, neste estágio, a equipa técnica era constituída apenas pelo estagiário, o que implicou uma maior sobrecarga para este na gestão do treino e dos jogos. Este fator, da sobrecarga de funções, torna-se ainda mais expressivo quanto mais jovens são os jogadores, uma vez que há uma maior necessidade de acompanhamento, vigilância, avaliação, correção e encaminhamento (Estanque & Pinheiro, 2011).

Outro aspeto que alguns treinadores principais procuram num treinador adjunto é que este se preocupe com os jogadores, com a sua evolução, visando na maior parte das vezes a melhoria da personalidade bem como o desenvolvimento enquanto atleta. Assim, o treinador conta com um profissional com boas habilidades sociais e fiel aos jogadores (Rathwell et al., 2014).

Resumidamente, a equipa técnica surge da necessidade de divisão de tarefas, de modo a libertar a carga sobre o treinador principal. Para além disso, se cada elemento se focar apenas na sua especialidade, o seu trabalho será mais eficaz e produtivo. A finalidade é que todos os elementos da equipa técnica se complementem e forneçam ao treinador principal diferentes perspetivas para que este opte pelas melhores decisões.

### **3.3. Treino de Crianças e Jovens**

*“O jogo não é só um direito é uma necessidade.  
Jogar não deve ser uma imposição mas uma descoberta.  
Brincar/jogar não é só uma ideia é uma vivência.  
O jogo não é um processo definido é um processo aleatório.  
Jogar/brincar não é só incerteza é uma forma acrescida  
de ganhar segurança e autonomia.”*  
Carlos Neto, 1997

No âmbito do treino de crianças e jovens, onde o estagiário esteve inserido, o treinador deve ter ou, então, adquirir outro tipo de habilidades, dado

que tem sob a sua alçada um grupo que se diferencia dos restantes grupos etários. Por essa razão, o foco do treino de crianças é, ou deveria ser, formar e educar em vez de procurar obter os melhores resultados desportivos. Pedagogicamente, é possível usar o desporto de forma a transmitir valores como a competitividade, a autodisciplina, o respeito pelos outros, a auto-superação, o *fair-play*, a cooperação, entre outros. O treinador deve também procurar estimular a autonomia, a responsabilidade e o gosto pela prática, fidelizando-os à atividade física (Pereira, 2012).

O treinador de crianças e jovens deve adquirir conhecimentos sobre a criança, enquanto atleta e enquanto pessoa, bem como sobre o desenvolvimento cognitivo, da personalidade e das componentes físicas. Deve também tentar compreender as preocupações, motivações e frustrações próprias da idade onde ele se insere e saber contornar os aspetos negativos e impulsionar os positivos (Pacheco, 2001). Para além disso, o treinador de crianças e jovens deve ser um animador que crie um ambiente ótimo para o sucesso, um educador com conhecimentos na modalidade, que goste do que faz e que tenha uma boa relação com os atletas (Pacheco, 2001).

Um argumento essencial para a prática desportiva assenta sobre a premissa de que o desporto traz inúmeras vantagens, que “só faz bem”, possuindo benefícios na saúde, na socialização e na construção do carácter, melhorando habilidades motoras e tornando-se uma ocupação para os tempos livres capaz de educar. É nas idades mais precoces que o ser humano está mais suscetível a este tipo de influências (Gonçalves et al., 2017). Deste modo, usando o desporto, é possível contribuir para a formação e desenvolvimento pessoal, social e desportivo de todos os atletas (Kirk & Gorely, 2000).

Perante estas exigências, é imperativo que a criança seja acompanhada de forma diferente, uma vez que ela evidencia óbvias diferenças quando comparada com o adulto, que vão para além das diferenças físicas (Serpa, 2016). Piaget foi um contribuidor para esta perspetiva, fazendo com que se deixasse de olhar para a criança como um adulto em miniatura.

Do ponto de vista psicológico, podemos começar por falar no egocentrismo bem vincado nas crianças até determinada idade - até aos 8 anos, segundo Piaget. A partir daí, elas começam a compreender que há uma realidade social onde se devem encaixar, em que já não são o centro da atenção nem da ação (Lima, 1980). No futebol este aspeto é bem claro, onde se nota que as crianças não têm presente o sentido de coletividade e de equipa. Neste estágio, muitos discursos foram dirigidos nesse sentido: colocar a equipa em primeiro lugar, motivar o esforço individual mesmo quando as falhas não são do próprio (como por exemplo, perdas de bola, coberturas defensivas) e enaltecer as conquistas coletivas. No entanto, nunca deixou de se parabenizar a importância das ações individuais. Isto porque, embora haja a necessidade de lhes mostrar a importância do coletivo, não queremos erradicar o ego de vez. Promoveu-se sempre o diálogo para estimular as componentes sociais dos jogadores para cada vez mais procurarem uma afiliação emocional aos colegas de equipa.

Como exemplo pragmático da importância da componente psicológica, existem atletas com problemas de ansiedade que devem ser controlados e treinados. Caso contrário, estes acabam por se manifestar em ambiente competitivo ao longo do seu percurso desportivo. Facilmente se compreende que um maratonista tem de apresentar um nível de concentração diferente de um corredor de 100 metros livres e que um ginasta deve ter em atenção variáveis diferentes quando comparado com um jogador de rugby, o que leva a que haja diferentes níveis de exigência na tomada de decisões em cada um dos casos. Então, podemos assumir que cada modalidade tem as suas especificidades e exigências psicológicas, bem como físicas, técnicas e táticas. Por estas razões, o treinador de crianças e jovens deve-se preocupar também com o ensino de situações que envolvam componentes psicológicas, tais como ensinar a ter mais calma em algumas situações, a serem mais rápidos a decidir noutras e ainda a prestar atenção a determinados pormenores e descartar outros (Serpa, 2016).

De outro prisma, na componente física, as crianças não podem ser vistas como um adulto dado que as próprias componentes físicas possuem diferentes particularidades. As crianças apresentam uma maior frequência cardíaca

máxima, devido a um menor tamanho do coração e, consequentemente, um menor volume sistólico. Elas também apresentam uma maior ventilação pulmonar quando comparadas com os adultos. No que diz respeito a aspetos metabólicos, a criança apresenta menor capacidade metabólica anaeróbia por fatores morfológicos, fisiológicos e bioquímicos, tais como menor capacidade de recrutamento de unidades motoras, número inferior de fibras musculares tipo 2, uma reduzida capacidade de produção de glicose e fosfocreatina, entre outros. Já por outro lado, a criança apresenta uma maior capacidade aeróbia justificada pela presença de maior quantidade de fibras tipo 1 no tecido muscular, o que sugere uma maior capacidade oxidativa (Prado et al., 2006).

### **3.3.1. Idade cronológica versus idade relativa**

Entre crianças com a mesma idade cronológica obtêm-se diferentes estados de maturação biológica – idade relativa – que influenciam o seu rendimento. É nessas diferenças que o treinador se deve apoiar para orientar os seus educandos, adaptando o treino e gerindo-o da melhor forma (Marques & Oliveira, 2001). Este fenómeno da idade relativa assume que o desempenho e o rendimento desportivo estão fortemente relacionados com o desenvolvimento prematuro da potência, da força e do tamanho corporal (Oliveira et al., 2017).

O problema é que, em crianças com a mesma idade são apresentados portes físicos discrepantes devido aos momentos distintos em que se dá o pico de velocidade da altura, que é muito individual e diferenciado. Deste modo, numa mesma equipa podem haver crianças que apresentem diferenças físicas abismais. Nos sub-9 da *NewTeam* verificaram-se diferentes estados de maturação biológica, com a presença de 2 ou 3 atletas mais corpulentos, possuindo mais força e velocidade. Uma vez que as crianças apresentam diferentes estados de maturação biológica é normal obterem diferentes rendimentos e performances. Nestas idades, estes dois aspetos – performance e maturação biológica – estão muito relacionados. Porém, à medida que os atletas vão crescendo, esta relação vai sendo cada vez menos óbvia, diminuindo a influência da maturação biológica no resultado (Helsen et al., 2005).



Enquanto isso não acontece, o treinador deve atenuar a influência dessas diferenças presentes tanto dentro da sua equipa bem como quando em confronto com as outras equipas. Deve ser conversado com os atletas para que eles compreendam e aceitem essas diferenças como naturais, para que estas não os levem à desmotivação ou à frustração. As soluções encontradas pelo estagiário para ultrapassar este obstáculo da dimensão física focaram-se nas restantes dimensões: tática, técnica e psicológica. O treinador ajudou-os a compreender melhor o jogo, a desenvolver as suas habilidades técnicas e a melhorar a agressividade, inteligência, entreajuda, entre outras componentes psicológicas.

### **3.3.2. Performance e Tempo de Prática**

Ao longo do estágio evidenciou-se outro fator influenciador da performance nestas idades – tempo de prática. Quando algumas crianças começam a praticar determinado desporto mais tarde que outras, como era o caso nos sub 9 da *NewTeam*, é normal terem um menor repertório de experiência e vivências. Desta forma, estas crianças deparam-se com componentes táticas que ainda não compreendem, com valores que desconhecem, com colegas tecnicamente mais evoluídos, entre outras dificuldades. Quanto menor é o número de vezes que determinada habilidade é estimulada em contexto competitivo, menores são as hipóteses de a desenvolver. A excelência é fruto da quantidade de prática (Guilherme, 2014). Assim, é da responsabilidade do treinador facilitar o processo de aprendizagem para que esses jogadores não se sintam excluídos ou diferentes dos restantes (Gallahue, 2005). Para isso, o treinador deve ter conhecimentos psicopedagógicos, psicossociais e psicofisiológicos para melhor compreender as diferenças de cada jogador e conseguir corresponder às necessidades individuais (Costa, 2006). Assim, ao longo do processo de treino, vai conseguir promover a aprendizagem de cada um, respeitando essa mesma individualidade e fomentando a equidade entre atletas (Gallahue, 1993).

Para melhorar a técnica individual, o técnico do presente estágio criou oportunidades em exercícios analíticos para os jogadores melhorarem a relação

com a bola e realizou jogos reduzidos (1x1, 2x2, 2x1, 3x1, 3x3) para que as variáveis que influenciam o jogo sejam poucas, de modo a que eles se preocupem em realizar as tarefas técnicas da melhor forma possível. Muitos manifestaram dificuldades ao nível do passe. Assim, antes de os jogadores serem expostos a mais componentes táticas, o estagiário limitou o *feedback* ao passe, à sua força, direção, colocação apropriada do pé, entre outras componentes de sucesso. Enquanto este tipo de trabalho era realizado, os colegas mais desenvolvidos tecnicamente viam o seu treino mais direcionado para a tomada de decisão, posicionamento defensivo e ofensivo, movimentação, ou seja, um trabalho mais tático, até porque já conseguiam compreender alguns dos papéis correspondentes às posições de cada jogador.

### **3.3.3. Especialização Precoce**

Sabendo que o tempo de prática é um fator relevante no desenvolvimento de um jogador, há quem defenda a especialização precoce, na qual as crianças começam a praticar uma modalidade específica cada vez mais cedo. Especialização precoce é um termo que se usa para designar o processo de aprendizagem em idades (provavelmente) inadequadas, tornando a aprendizagem e o desenvolvimento apressado. No caso do futebol, é referido que as idades ótimas para iniciar a prática seriam os 11/12 anos, mas sabe-se que há crianças a começar aos 4 anos (Barbieri et al., 2007). No caso da escola de futebol de formação onde se realizou o estágio, já se encontram crianças de 5 e 6 anos a praticar futebol.

Na especialização precoce, a prática é direcionada para uma modalidade, sendo um desenvolvimento unilateral, o que promove o desenvolvimento específico dessa modalidade em detrimento de um desenvolvimento global. Há quem defenda que o desenvolvimento multilateral/global seria uma vantagem para o ser humano que se encontra por trás do jogador, enquanto que o desenvolvimento unilateral/específico se preocupa apenas com a modalidade (Barbanti e Guedes cit. por Moita, 2008). Existem casos que associam o desenvolvimento unilateral com a especialização precoce, onde se privilegia o

desenvolvimento e melhoramento das habilidades já adquiridas em vez de proporcionar um desenvolvimento completo e diverso (Barbieri et al., 2007).

Inevitavelmente, a atividade física, as adversidades e a multivariabilidade de gestos técnicos que envolvem uma modalidade levam a um desenvolvimento de habilidades motoras gerais e específicas de cada desporto, o que torna o atleta ainda mais completo (Coakley, 2011).

Na escola da *NewTeam* destacou-se um dia por semana, neste caso a segunda-feira, para treino especializado e diferenciado, permitindo que os jogadores aprendessem e desenvolvessem as mais variadas habilidades motoras específicas da modalidade. Nestes dias o foco foi na estimulação da lateralidade, ou seja, na utilização tanto do lado dominante como do não dominante, na procura dos jogadores realizarem habilidades que não utilizem normalmente ou que não têm confiança para as realizar, e ainda na modificação de alguns comportamentos. No fundo, ocorreu uma aprendizagem individualizada, pelo que se escolhia sempre um grupo homogêneo para conseguir treinar os mesmos parâmetros e conceitos. Desta forma, os jogadores menos habilidosos acabaram por treinar mais vezes neste contexto específico e evoluir um pouco mais, diminuindo a discrepância técnica com os demais. Assim, havia um menor risco de saltar uma fase de desenvolvimento ou colocar em causa a integridade física do jogador com cargas ou complexidades que ele não conseguiria suportar.

A especialização precoce visa a ideia de que quanto mais cedo a criança começa a treinar mais cedo se torna um bom jogador, proporcionando-lhe uma maior probabilidade de ser bem-sucedida enquanto jogador adulto (Darido & Farinha, 1995). Crê-se que o fator idade não é condicionante, a menos que a integridade física e psicológica não sejam desrespeitadas. Para isso, deve-se procurar perceber em que fase de aprendizagem o jogador está e saber qual é a próxima etapa, respeitando o desenvolvimento natural em vez de o pressionar.

A problemática ao nível da integridade física surge quando o volume e as cargas de treino que se impõem são semelhantes às do adulto. Como seria de esperar, numa fase inicial, os atletas evoluem de uma forma exponencial, mas

ao longo do tempo este tipo de treino leva a um esgotamento e sub-rendimento (Barbieri et al., 2007). Também a probabilidade de contrair lesões aumenta com o tempo de prática e com as cargas abusivas em idades mais novas. Apesar da criança resistir ao treino, ela é mais suscetível ao nível do tecido músculo-esquelético e das cartilagens, uma vez que possuem componentes em crescimento (Barbieri et al., 2007).

Relativamente à integridade psicológica, um dos grandes problemas assenta nas exigências de resultados e de sucesso em idades demasiado jovens, que ainda não conseguem compreender o significado de competição. Essas exigências vêm de diversas direções, desde os pais até aos treinadores. Deste modo, a competição traz consigo medo e insegurança que, quando associados ao insucesso, podem ter consequências como o abandono da modalidade (Barbieri et al., 2007). Existem também situações em que ocorre uma absorção mental demasiado grande direccionada para a competição que leva a que os jogadores se descuidem nos estudos. Os clubes onde estão inseridos devem potenciar a aproximação da escola com o clube, contribuindo simultaneamente para o sucesso académico e desportivo, não sendo um mais importante do que o outro (Barbieri et al., 2007). Apesar de se saber que a estratégia parental mais utilizada com os jogadores no que diz respeito à prestação escolar é punir com exclusão do treino ou do jogo de futebol, a *NewTeam*, com a ajuda do estagiário e dos restantes treinadores, procurou-se aproximar os pais com algumas reuniões. Estas reuniões serviram para demonstrar que existem estratégias mais eficazes para o efeito, dado que se crê que o facto de o sucesso escolar estar comprometido não significa que o sucesso desportivo possa ser posto em causa.

Ainda para ir de encontro com a defesa da integridade psicológica do jogador, durante o estágio, todos os treinos tinham uma componente lúdica acoplada ao desenvolvimento técnico em ambiente competitivo, com jogos de espaço reduzido, ou com limitações técnicas (1x1, 2x2 ou “meínhos”, entre outros), mas sem haver pressão para o resultado. Com isto, pretendia-se que os jogadores estivessem relaxados e que procurassem fazer a tarefa de forma espontânea. Aos poucos, durante a sessão de treino, os exercícios adquiriam

seriedade e complexidade tática, mas o *feedback* do treinador contemplava na mesma um tom relaxado e motivador de forma a não inibir os jogadores nas suas ações.

Em suma, a especialização precoce assume um ponto de vista rigoroso e sério, que pode levar a uma saturação desportiva, sendo que não se enquadra com os motivos que levam as crianças a aproximarem-se do desporto (Darido & Farinha, 1995; Barbieri et al., 2007). Neste estágio procurou-se promover a ludicidade que o jogo permite, dado que o que motiva as crianças para a prática desportiva é o divertimento e alegria, o desenvolvimento de habilidades motoras específicas, a integração em grupos e busca da aceitação nesses mesmos grupos e pretensão em melhorar a sua forma e aparência física (Smith, 2003). Para garantir estas motivações, as atividades lúdicas devem ter um pressuposto baseado no desenvolvimento das capacidades físicas e psicológicas da criança (Barbieri et al., 2007). Então, devemos incessantemente ir de encontro a esses objetivos, integrando-os nos conteúdos específicos de treino de cada modalidade, juntamente com a valorização do esforço, da superação e aperfeiçoamento do jogador e a desvalorização da vitória/derrota (Garganta et al., 2013; Smith, 2003). Assim, irão melhorar a sua técnica individual, os seus conhecimentos táticos, o seu porte físico, mas nunca descurando das suas aptidões sociais e psicológicas (Garganta et al., 2013).

#### **3.3.4. Estados de desenvolvimento**

Relativamente ao estado de desenvolvimento individual, a equipa treinada pelo estagiário evidenciou claramente dois estados de desenvolvimento cognitivo e motor distintos, tal como já foi referido anteriormente. Metade da equipa possuía qualidade de execução em grande parte dos gestos técnicos respeitantes ao futebol e também uma melhor compreensão tática. A outra metade foi incluída na prática da modalidade há relativamente pouco tempo, manifestando algumas debilidades físicas, coordenativas e cognitivas. Assim, para respeitar os estados de desenvolvimento, numa fase inicial, regrediu-se na abordagem de alguns aspetos táticos de modo a alcançar as crianças com

menor prática e consolidar esses mesmos aspetos nas mais experientes. Por outro lado, no que diz respeito aos exercícios de treino, houve uma separação por níveis (Maia & Lopes, 2003).

A questão que se coloca neste tema é: “quando é que a criança está pronta (num estado de *readiness*/prontidão motora) para aprender determinados assuntos, tarefas ou movimentos?”. Compete ao treinador ter a capacidade de avaliar a resposta do sujeito a determinado estímulo provocado pelo exercício e perceber se ele está pronto para dar uma resposta positiva ao mesmo. O indivíduo, criança ou adulto, está sempre recetivo à aprendizagem. Assim, cabe ao orientador direccionar a sua aprendizagem, escolhendo o tipo de estímulo que melhor se enquadra para o momento de desenvolvimento em que o indivíduo se encontra (Sousa et al., 2006).

O sucesso inicial é importante para gerar a motivação necessária para o jogador continuar a executar as tarefas propostas, mas a tarefa tem de ser desafiante para o prazer do sucesso ser maior. Manipular o exercício, adaptando-o às dificuldades dos jogadores ou variando os estímulos e objetivos é crucial. Mais importante ainda é realizar essas alterações antes do jogador desistir, pois assim induz ainda mais vontade de o repetir noutra ocasião (Paris & Winograd, 1990).

### **3.3.5. Adaptação do jogo e do treino**

Possuindo a noção de que o ambiente em que colocamos as crianças influencia a performance das mesmas, deve-se adaptar o jogo que se ensina para uma melhor adaptação à prática, uma melhor evolução e um maior desenvolvimento, tendo em vista o jogo que o adulto pratica. No caso do futebol, o jogador tem de se preocupar com a bola, os colegas e os adversários, bem como as suas posições e ainda com as duas balizas, que são os dois objetivos finais - defensivo e ofensivo (Garganta et al., 2013). Então, didaticamente, o treinador deve procurar convergir essas referências de forma a respeitar a progressão da aprendizagem de cada indivíduo, aumentando gradualmente a complexidade das situações em que o coloca (Garganta et al., 2013).

Então essa adaptação pode ser feita através da:

- alteração do tamanho das áreas de jogo, das balizas e das bolas;
- modificação do tempo de jogo e dos intervalos do mesmo;
- transformação de algumas regras do jogo, como por exemplo, substituições ilimitadas, permitir realizar paragens de jogo ou retirar a lei do fora de jogo;
- utilização de jogos reduzidos em treino, progredindo do 1x1, 2x1, e por aí em diante, até ao 11x11;
- desconstrução do jogo, realizando exercícios que envolvam poucas variáveis, partindo seguidamente para exercícios mais complexos com todas as variáveis (começar com a relação com a bola, e partir para as restantes relações, o adversário, o colega, e as balizas).

Todas estas alterações envolvem modificações no comportamento dos jogadores, ao nível fisiológico (esforço, ritmo cardíaco), psicológico (tomada de decisão, atenção, concentração, reação, entre outras) e ao nível de respostas tático-técnicas (posição em campo, ação motora escolhida, tempo de intervenção com e sem bola, entre outras) (Hill-Haas et al., 2010).

Para encontrar a adaptação mais viável para os dois grupos com diferentes capacidades, o treinador administrou dois exercícios diferentes com objetivos diferenciados para cada grupo, com o intuito de ir ao encontro com as necessidades de cada um deles. Noutras situações, foi suficiente separar os grupos de trabalho, mantendo o mesmo exercício e os mesmos conteúdos. Estas adaptações mínimas foram suficientes para se verificar a melhoria de intensidade e envolvimento em ambos os grupos. Era bastante claro que se esta medida não fosse tomada, os jogadores mais evoluídos absorviam grande parte da envolvimento no exercício, e os restantes ficavam a observar sem conseguirem interagir, sem compreenderem a dinâmica dos colegas e sem conseguirem encaixar nas movimentações, o que muitas vezes levava a que a tomada de decisão fosse demasiado lenta. A tendência seria o agravamento da situação, dado que os jogadores mais evoluídos não confiavam nos colegas para tomar determinadas decisões. Inclusive quando se deparavam sem soluções técnicas

para resolver determinados problemas, não recorriam ao passe para o colega menos evoluído ainda que fosse a solução mais prática.

### **3.3.6. Evitar a Exclusão da Prática**

Compreendendo o que foi referido acima, neste estágio houve uma constante tentativa para que as diferenças fossem cada vez menos significativas, através da divisão em grupos de trabalho, de forma a trabalhar por níveis e, assim, orientá-los para o sucesso e, mais importante ainda, evitar a exclusão. Crê-se que o desporto promove uma melhor saúde e condição física, tornando a criança apta para atividades do dia-a-dia (Coakley, 2011). Quer isto dizer que proporcionar à criança atividade física regular e gosto pelo desporto deve ser o objetivo primordial. Por acréscimo, vem a possibilidade de desenvolver as suas capacidades técnicas ou táticas e o alcance da excelência ou alto rendimento (Mendes, 2009).

O desporto não apresenta vantagens apenas no aspeto da saúde física. Relativamente à saúde mental, o desporto pode ter efeitos positivos ao nível da auto-estima e da auto-confiança. Se for bem liderado, pode ainda construir personalidades e caracteres fortes, emergindo a responsabilidade, a disciplina, a humildade, entre outros. Neste sentido, o trabalho de pares, com os restantes colegas e a interação com adversários, árbitros e outros intervenientes no treino e jogo podem, definitivamente, ajudar neste desenvolvimento mental. Sempre que necessário, o estagiário procurou explicar o papel de cada um destes intervenientes e direcionar os seus jogadores para o melhor desenvolvimento dessas relações (Coakley, 2011).

Ainda no sentido de evitar a exclusão e o descontentamento por parte daqueles menos desenvolvidos, neste estágio, procurou-se, como já foi dito, dividir e conquistar, evitando o insucesso da tarefa, e, conseqüentemente, a desmotivação e ainda promover a atividade física e lúdica (Unicef, 1990). Mesmo assim, treinar em dois grupos distintos pode ser um fator inibitório se os menos evoluídos pensarem que estão a ser excluídos. Para isso, há que fazer uma correta gestão das expectativas, esclarecendo que é em benefício deles que o



treino se articula dessa forma (Dias, 2005). Todos os jogadores devem perceber em que patamar de desenvolvimento se encontram, o que devem melhorar mais urgentemente e aquilo a que não devem dar tanta importância caso falhem. Como por exemplo, um jogador que ainda não sabe fazer passes com a velocidade e direção correta não deve procurar fazer passes complexos. Em vez disso deve procurar simplificar e procurar o passe mais fácil sem criar perigo para a equipa. Um outro exemplo é o caso de um jogador que ainda não consegue fintar um adversário com assertividade. Este deve procurar proteger primeiro a bola e tentar contornar o adversário ou procurar os espaços livres para transportar a bola.

Até surgir o instinto competitivo, as crianças estão preocupadas consigo mesmas, com a sua prestação e com a satisfação em jogar. À medida que se vão apercebendo de que tudo o que as rodeia são também agentes influenciadores da sua performance e rendimento, vêem-se na necessidade de se compararem aos restantes colegas. Mas esta interação entre pares/colegas não se restringe ao desenvolvimento das habilidades táticas, técnicas e físicas mas, também, ao desenvolvimento psicológico e cognitivo. Eles procuram a aceitação através de comportamentos socialmente adequados para não serem excluídos (Smith, 2003). O treinador deve promover essa inclusão para manter um bom ambiente no grupo de jogadores e, assim, preservar um clima de motivação.

### **3.3.7. Motivação**

Apenas em casos específicos é que a criança não se sente motivada para a prática do desporto. Na maioria das vezes, essa razão provém das ligações sociais (pais, treinador ou colegas) que podem levar à desmotivação, onde se destacam:

- Concorrência/ rivalidades em excesso;
- Stress excessivo (ansiedade pré-competitiva);
- Fraco envolvimento social (introversão);
- Lesões e doenças;

- Perturbações do crescimento e desenvolvimento (H. M. Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005).

O treinador deve fazer tudo o que estiver ao seu alcance para manter as crianças motivadas, satisfeitas e mentalmente saudáveis. Estas características desenvolvidas em criança podem gerar adultos confiantes e competentes. Para isso, o treinador deve gerar situações de sucesso, de prazer e de alegria, respeitando assim a individualidade do jogador, promover relações de apoio e de confiança com os adultos e colegas, implementar o *empowerment*, encorajando o desenvolvimento da liderança e responsabilidade e, por fim, consolidar valores e competências psicológicas como a integridade, honestidade, igualdade, entre outras (Fraser-Thomas et al., 2005). Foi este um dos grandes objetivos do treinador estagiário, coincidente com os objetivos principais da escola de futebol onde desenvolveu o estágio.

O comportamento do treinador deve ir ao encontro da inclusão, implicando um cuidado extra com determinados aspetos, tais como a forma como exterioriza as suas ideias e as suas emoções, uma vez que têm um enorme impacto na criança/jovem e na sua motivação e continuidade na prática da modalidade. Como demonstra (Costa, 2006), o treinador deve:

- “Elogiar os jovens nem que seja só pela sua participação;
- Procurar os aspetos positivos da sua participação e dar-lhes o destaque que merecem;
- Manter a calma quando os jovens cometem erros e ajudá-los a aprender a partir deles;
- Ter expectativas razoáveis e realistas;
- Tratar os jovens com respeito, evitando o sarcasmo, o ridículo ou o "deitar abaixo";
- Procurar fazer com que os jovens sintam prazer na prática do desporto;
- Não assumir comportamentos excessivamente sérios durante as competições;

- Manter a ideia de que a alegria e o prazer são componentes obrigatórias da atitude dos jovens que praticam desporto, com muitos sorrisos e sentido de humor;
- Enfatizar o trabalho em equipa, levando os jovens a pensar mais em "nós" do que em "eu";
- Ser um exemplo de comportamentos respeitadores do espírito desportivo: ganhar sem excessos e perder sem lamentos; tratar os adversários e os juizes com justiça, generosidade e cortesia.”

Outra abordagem para motivar crianças e jovens é procurar que elas realizem atividades não formais. Do ponto de vista da motivação e da aprendizagem, estas atividades são uma grande ferramenta, visto que há uma grande flexibilidade na sua forma e estrutura, ou seja, uma grande imprevisibilidade, onde é possível inventar, adaptar e negociar regras tendo em consideração as vontades e necessidades das crianças. Para além disso, ajudam ainda a desenvolver as habilidades sociais (Côté, Baker, & Abernethy, 2007).

### **3.3.8. Adaptação às personalidades e *feedback***

Outro ponto de importante referência é a adaptação comportamental do líder, neste caso treinador, ao comportamento individual de cada jogador e aos seus traços de personalidade. O treinador deve manifestar diferentes aproximações a diferentes jogadores, mediante a necessidade de cada um. Até com o mesmo jogador podem haver momentos com necessidade de maior disciplina e outros de maior reforço social. O treinador tem de ter a sensibilidade de se adaptar à necessidade de cada jogador, de forma a não inibir nenhum nem enaltecer em demasia algum deles. Esta adaptação vai de encontro com a idade dos jogadores, o género, a maturidade, o tempo de prática desportiva, a sua capacidade e potencialidades, o temperamento emocional e, como já foi referido, a personalidade (Brandão & Carchan, 2010). Neste estágio, bem como em qualquer contexto, encontram-se personalidades diferentes e que devem ser

respeitadas. De facto, alguns jogadores eram mais inibidos e demonstravam mais medo e introversão no momento em que o treinador estagiário dava algumas ordens. Nestes casos, o treinador procurava ser mais afável e compreensivo para procurar abrir o diálogo e compreender melhor o jogador. Noutros casos, em que os jogadores respondiam ou opunham-se a algumas ideias propostas, a postura do treinador estagiário teve de se moldar e ser mais rígida.

No que diz respeito à informação dada pelo treinador ao jogador sobre uma determinada ação ou tarefa – *feedback* – podemos dizer que ele tem o intuito de melhorar a performance, corrigindo e motivando-o. Em alguns casos até é útil para reforçar a aprendizagem (Magalhães & Navarro, 1998). Contudo, o treinador deve ter em conta o perfil do jogador no momento do *feedback*. Quando o treinador aborda uma criança, é necessário considerar que ela não compreende determinados conceitos e palavras, vive na sua própria realidade. Assim, o discurso deve ser cuidado para que compreenda o que se pretende transmitir, ou seja, o treinador deve colocar-se “ao nível” da criança. O facto de a criança ter uma menor capacidade de processar informação e de memória a longo prazo influencia a aprendizagem e o desenvolvimento cognitivo e, consequentemente, o desenvolvimento motor (Chiviacowsky et al., 2007). É, então, esperado que as crianças necessitem de uma maior quantidade de *feedback* em comparação com um adulto, aspeto essencial para a melhoria da performance. Assim, precisam de um maior reforço por não terem um conhecimento tão aprofundado sobre os objetivos e os critérios de sucesso (Sonoo et al., 2008).

O treinador deve compreender que é importante manter a quantidade e qualidade de *feedback* num nível ótimo, sem cair no erro de elogiar ou corrigir em demasia. A informação que se pretende passar no *feedback* deve ser concreta e resumida. O *feedback* tem de ter um cariz relevante para a aprendizagem, devendo ser transmitido o mais cedo possível, enquanto o jogador tem na memória a ação em causa. É também necessário ter em consideração que o *feedback*, para além de ser transmitido de uma forma verbal, pode também ser demonstrado de forma não verbal – ou visual – pelo que o

comportamento do treinador é extremamente relevante e deve ser coerente com o que pretende transmitir (Horn et al., 2002).

Ao longo do estágio, o treinador procurou dar o *feedback* e o devido reforço sempre que achou conveniente. Muitas vezes, o próprio jogador já assumia internamente o erro imediatamente após o cometer. Ao aperceber-se disto, o treinador optou por não abordar o jogador, mesmo que os erros fossem graves. Deste modo, alguns erros que poderiam afetar psicologicamente o jogador acabavam por ser desvalorizados. Outro *feedback* que era constantemente reforçado era no sentido dos jogadores assumirem o seu erro como normal, ou seja, não o sobrevalorizar e, em vez disso, procurar a forma ideal para reduzir o número de erros.

#### **3.3.9. Lidar com o erro**

No seguimento do parágrafo anterior, o treinador salientou inúmeras vezes que, mesmo quando o sucesso da tarefa está comprometido e a criança erra, é necessário enfatizar que o erro não é o mesmo que o fracasso, mas sim uma forma de aprendizagem. A tarefa do educador é analisar o erro juntamente com a criança e criar soluções. Uma avaliação na perspetiva da exclusão acarreta negatividade e inibição, contribuindo para a desistência. Por outro lado, há que garantir a integração e a contínua evolução do aprendiz, reajustando o processo e facilitando a aprendizagem. Nem todos chegam ao sucesso da mesma forma, mas potencialmente todos podem atingi-lo (Nogaro & Granella, 2004). Existem ritmos de aprendizagem diferentes, associados também a velocidades diferentes da perceção de ter cometido um erro (Veríssimo & Andrade, 2001). Por estas razões, diz-se que “a errar é que se aprende”, dado que, fundamentalmente, o erro proporciona informações úteis que, com a ajuda do educador, se podem tornar vantajosas para a correção. Cabe, então, ao educador mostrar ao educando como é que deve olhar para o problema, que critérios deve ter em conta na avaliação do problema, de que forma deve discriminar a informação útil no meio de tanta informação que o problema delega e, no fim, mostrar o caminho correto e justificá-lo (Melo et al., 2014). Este foi

sempre o caminho tomado pelo estagiário. Os jogadores eram constantemente alertados para os erros que eram mais normais e aceitáveis, como errar um remate, perder a bola num drible, desposicionar-se defensivamente, entre outros. Contudo, havia erros que eram abordados maioritariamente com o intuito de os eliminar, dado que podiam limitar o crescimento enquanto jogadores, como por exemplo, perder bolas no centro do terreno, realizar passes com pouca força e velocidade, driblar em zonas perigosas (perto da baliza da equipa), não ter medo em atacar a bola quando esta vinha pelo ar, entre outros.

### **3.3.10. Talento**

#### **3.3.10.1. Talento natural**

Há que diluir a ideia que a generalidade das pessoas tem de que o talento é natural e inato. A ideia de que um jogador de excelência já nasce dotado de qualidades que pressupõem que vai ser um jogador de elevado nível leva a entender que a função do treinador é desnecessária, o que não pode ser considerado inteiramente verdade. Por outro lado, deve-se presumir que o atleta deve ter tido uma grande quantidade de experiências relevantes em idades mais jovens e que desenvolveu aptidões que lhe permitiram ter uma qualidade acima da média (Garganta et al., 2013).

Este foi um tema abordado variadas vezes no estágio, pelo simples facto de que alguns atletas menos desenvolvidos demonstravam preocupação com o seu rendimento quando comparado com os restantes colegas mais desenvolvidos. Então foi-lhes explicado em inúmeras ocasiões que essa discrepância de qualidade deve-se à quantidade e qualidade de prática e experiência que são diferenciadas. Apesar de alguns terem equacionado desistir, houve um esforço no sentido de motivá-los a continuar a melhorar.

Paralelamente, surgem alguns encarregados de educação manifestando vontade de levar o seu filho para clubes com maior dimensão, por concluírem que este é um talento ou que pode ter futuro na modalidade. Em alguns casos foram inclusive contactados pelos próprios clubes para perceber qual a disponibilidade do atleta ingressar nessas equipas. Contudo, o que se pôde

verificar em duas ou três situações que surgiram foi que esses atletas acabavam por ter uma adaptação difícil, que pode ser justificada pela diferença dos contextos, uma vez que, os atletas que se destacavam na *NewTeam*, ao treinarem noutras equipas acabavam por ser “apenas mais uma” e não se sentiam tão valorizados.

#### **3.3.10.2. Detecção de Talentos**

Surge assim outra questão associada à deteção de um possível talento nestas idades. Mesmo sabendo que dá para prever como será o crescimento e desenvolvimento físico dos atletas, através das cartas de crescimento, não é possível presumir a qualidade que o atleta virá a ter enquanto adulto, dado que ambos os aspetos não estão diretamente relacionados enquanto atletas adultos. Ainda assim, existe um recrutamento de atletas infantis e juvenis baseado na esperança que estes se tornarão jogadores de elite. Os clubes de maior dimensão já possuem departamentos de *scouting* para este efeito e, assim, conseguem juntar os melhores atletas de cada escalão criando um fosso de qualidade com as restantes equipas, que não têm tanto poder para recrutar talentos (Oliveira et al., 2017).

#### **3.3.11. Stress e ansiedade em Crianças e Jovens**

Quando comparadas com os adultos, as crianças são mais suscetíveis ao stress, à ansiedade e à pressão causados pela concorrência, pela competição e pelas abordagens dos pais e treinadores relativamente aos valores que transmitem (Cruz, 1996). Apesar disso, o desporto é uma arma importante na passagem destes valores e no desenvolvimento de habilidades sociais e psicológicas (Gonçalves et al., 2017). O estagiário tentou garantir que, sempre que possível e necessário, os jogadores não sentissem a pressão dos resultados. No entanto, incentivou sempre para que dessem o seu melhor. Para além disso, o estagiário enfatizou a ideia de que não houvesse comparações entre as crianças, uma vez que são todos diferentes entre si, com as suas

próprias fraquezas e qualidades, mas todos eles importantes para o clube, treinador e equipa.

### **3.4. Instrução Direta versus Instrução Indireta**

A postura do treinador é fundamental para não criar ruturas na ligação emocional com a criança, ou seja, devem ser evitadas posturas demasiado rigorosas/agressivas ou autocráticas. Em vez disso, o treinador deve fazer apelo à inclusão, ao desenvolvimento do sentimento de pertença e à competitividade numa perspetiva educativa, o que promove um maior entusiasmo e satisfação dos atletas e desenvolve o comprometimento e a responsabilização na realização das tarefas propostas (Pereira et al., 2013).

O modelo de instrução direta é claramente focado no professor/treinador que lidera todo o processo, o que resulta numa limitação do envolvimento do aluno/atleta na tarefa que, por sua vez, inibe a autonomia, dado que os alunos/atletas são agentes passivos no processo e estão limitados às ordens do líder. Assim, os alunos/atletas não estimulam as suas capacidades cognitivas, acabando por não entender a razão de todas as ações que são levados a executar (Araújo, 2015). Mesmo na aquisição de habilidades motoras específicas, pode resultar numa aprendizagem de movimentos rígidos, estereotipados/padronizados, fáceis de prever, conferindo aos atletas alguma dificuldade de adaptação, acabando estes por se demonstrarem pouco eficazes (Garganta et al., 2013).

Neste estágio procurou-se promover um clima ótimo para a aprendizagem. Para ir ao encontro desse objetivo, houve uma tentativa de estimular os processos cognitivos do atleta para ele aprender de uma forma consciente, criteriosa e reflexiva. No caso de uma ação motora, deve-se associar a aprendizagem do gesto técnico e da sua execução motora à aprendizagem do motivo que leva o jogador a escolher esse gesto e não outro. Por outras palavras, leva ao porquê da tomada daquela decisão (Gray et al., 2014). Este tipo de aprendizagem é viável se o treinador adquirir juntamente com os jogadores uma



postura de resolução dos problemas com que estes se deparam nos jogos, levando-os à resposta através do questionamento. Assim, eles perceberão os seus erros e aceitarão mais facilmente a solução (Garganta et al., 2013). Isto é importante porque o futebol exige que sejam tomadas decisões rápidas sob pressão (Ferguson, 2013). Para garantir um maior sucesso na tomada de decisão, o treinador deve ajudar os seus jogadores a melhorarem, também, os índices de atenção, memória e antecipação (Afonso et al., 2012). Estes estão diretamente ligados à performance, pois se os jogadores forem alertados a prestar atenção a determinados acontecimentos durante o jogo vão ser capazes de prever e antecipar os mesmos, ficando melhor preparados para dar uma resposta adequada. Neste estágio, o treinador estagiário utilizou exercícios específicos em que as situações para as quais se pretendia alertar os jogadores aconteciam regularmente. Deste modo, ajudava os jogadores a prepararem uma resposta para esses acontecimentos e treinava-a até a aprendizagem e a assimilação serem consistentes. Tomemos como exemplo um momento de jogo em que o guarda-redes adversário tem a bola na mão. Neste caso, os jogadores são alertados de que este é um momento de transição defensiva em que rapidamente têm de descer as linhas para evitar que a bola seja jogada nas suas costas. Já num processo de organização ofensiva, os jogadores movimentavam-se de acordo com o colega que detinha a posse de bola. Basicamente, era utilizado um estímulo para despoletar uma ação. Contudo, o que se pretendia não era automatizar respostas, mas sim alertar que devem ser proativos durante o jogo e responder a todo e qualquer estímulo, aumentando necessariamente o nível de atenção e de memória durante o jogo.

Para além disso, terem a perceção das decisões certas diminui a probabilidade do erro e cria uma vantagem. Claro que o fator ‘técnica individual’ é que permite materializar as decisões. Isto pressupõe outro aspeto: o jogador vai decidir a ação que vai executar em prol do repertório técnico em que se sente mais confortável de forma a diminuir o erro (Garganta et al., 2013). De um modo geral, quer isto dizer que o que limita a criação na operacionalização de habilidades motoras é, em grande parte, a dimensão cognitiva. Mesmo que o jogador não execute com sucesso determinada ação motora, não significa que

não saiba quando e como a realizar. Apenas pode ser um caso de auto-inibição do comportamento pelo simples facto do jogador apresentar dificuldades na coordenação motora. Por outro lado, os jogadores mais evoluídos tecnicamente sentem-se demasiado confiantes ao ponto de utilizar em demasia uma ou outra técnica. Então, o estagiário frisou algumas vezes que uma finta, um passe, um remate, um “carrinho”, um corte ou outra habilidade técnica não é por si só suficiente e não deve ser exageradamente utilizada. É em momentos de decisão que encaixa a inteligência de um jogador, percebendo qual a habilidade motora específica que deve realizar de forma a ajudar a equipa a alcançar o objetivo coletivo (Garganta et al., 2013).

Posto esta observação sobre a ligação entre a operacionalização das habilidades motoras com a dimensão cognitiva, resta afirmar que faz parte do papel do treinador estimular as duas da forma mais correta. Existem, de facto, determinadas estratégias que permitem melhorar a tomada de decisão, que corresponde ao resultado da junção da operacionalização com o conhecimento. Uma dessas estratégias é a descoberta guiada, que pertence ao plano da instrução indireta.

A descoberta guiada pode proporcionar “ferramentas” à criança que lhe permitam conseguir interpretar as situações ou problemas propostos. Com o auxílio do treinador, são colocadas perguntas-chave, que vão estimular os jogadores a procurar novas soluções. Desta forma, é-lhes possível monitorizar a sua própria aprendizagem com o objetivo de formar uma autoavaliação e, consequentemente, uma compreensão dos resultados obtidos (Teoldo et al., 2010). Assim, o jogador desenvolve a sua compreensão e raciocínio tático, adquirindo um comportamento mais proactivo e tornando-se mais organizado e autónomo (Mesquita et al., 2005). A constante formulação de perguntas e colocação de problemas leva os jogadores a encontrarem as respostas e soluções, permitindo-lhes perceberem melhor o que levou a que errassem e, por sua vez, a não repetirem o erro (Garganta et al., 2013).

### 3.4.1. *Empowerment*

Ainda no que diz respeito ao desenvolvimento cognitivo do jogador, encontram-se alguns aspetos pedagógicos que limitam esse mesmo desenvolvimento. Cabe, então, ao treinador usar os métodos mais modernos para ensinar o futebol, assim como o ensino do jogo baseado na sua compreensão. Neste estágio, foi aplicada uma estratégia pedagógica que está relacionada com o ensino do jogo baseado na sua compreensão (*Teaching Games for Understanding*), o *empowerment*. Na base desta estratégia, o treinador deve limitar apenas ao necessário o número de exercícios analíticos, por serem mais monótonos e desmotivantes. Ele tem de promover uma formação abrangente em vez de tentar especializar os jogadores numa função/posição ou habilidades, visto que podem limitar o seu desenvolvimento. Isto deve-se ao simples facto da eficácia de um jogador e, por consequência, a sua performance, estarem altamente relacionadas com a sua compreensão do jogo, a sua capacidade de perceber o que realmente está a acontecer à volta e de gerar uma resposta adequada que o leve ao sucesso (Garganta et al., 2013).

O *empowerment* encaixa num modelo de ensino direccionado para a compreensão do jogo. Antigamente, acreditava-se que, ao melhorar a técnica, se iria adquirir melhor rendimento e performance por parte dos jogadores (Light, 2002). Aos poucos, essa ideia foi-se diluindo, levando ao crescimento do *empowerment*. Ensinar às crianças conteúdos táticos e ajudá-las a melhorar a sua tomada de decisão mostrou-se mais importante que o ensino exclusivamente motor ou físico, tal como já foi referido (Light, 2002). Alegando, por um lado, que a repetição é a “mãe da técnica”, visto que é através da repetição exaustiva que melhoramos as habilidades motoras específicas, podemos alegar, por outro lado, que a repetição consciente, inteligente e com critério é a “mãe da tática”, uma vez que a tática está fortemente relacionada com a capacidade de desenvolver estratégias para ultrapassar obstáculos, que raramente se apresentam da mesma forma (Garganta et al., 2013).

Este modelo de ensino permite ao aluno perceber o problema que tem pela frente e a desconstruí-lo. Em grupo promoveram-se discussões para

chegarem a uma melhor solução (ou a várias) de uma forma mais rápida. A interação de ideias é fundamental para os jogadores compreenderem cada vez melhor a dimensão tática (Light, 2002).

Para além disso, a dimensão psicológica, mais concretamente as emoções, é altamente estimulada neste modelo (Light, 2002). Os jogadores demonstram grande vontade e alegria em participar nas atividades propostas pelos colegas, mas também os que comandam as tarefas melhoram os seus índices de comunicação e confiança. O poder de escolher os exercícios e comandar os colegas confere-lhe verdadeiro divertimento, sem represálias, dado que é do seu conhecimento que todos terão o seu momento de liderança do treino («Empowerment within coaching», 2013).

Neste âmbito, o estagiário realizou algumas tarefas com o intuito de pôr em prática algumas bases do Modelo de Educação Desportiva, colocando os jogadores no centro da ação e conferindo-lhes autonomia e responsabilidade para cultivar uma certa proatividade (Araújo, 2015). Este modelo, entre outras coisas, promove uma igualdade, uma vez que todos têm direitos e deveres semelhantes: apela à democratização, procurando que todos sejam ouvidos e que as decisões em prol da equipa sejam unânimes ou, pelo menos, tomadas pela maioria, e força uma inclusão, onde todos os atletas possuem papéis fundamentais (Pereira, 2015).

Numa primeira fase, o treinador foi realizando trabalhos de pares, delegando parte do treino a determinadas duplas eleitas por si. Essas duplas detinham o controlo quase total no treino, no qual manifestaram empenho em desempenhar estas tarefas. Em muitos estudos, surge a evidência de que, em algumas situações, os jogadores aprendem mais facilmente com os colegas do que com os professores (Araújo, 2015).

Previamente à aplicação deste modelo, o *feedback* que davam uns aos outros era muito disperso e, por vezes, negativo. Era também notória uma dificuldade na verbalização das suas ideias, não conseguindo expressar da melhor forma aquilo que pretendiam. Ao longo do tempo, com a aplicação do Modelo de Educação Desportiva por parte do estagiário, todos os aspetos

referidos anteriormente foram melhorados. As crianças tornaram-se mais comunicativas, passando a comunicar com mais critério e a utilizar uma linguagem universal que todos compreendessem. Mais importante ainda foi o facto do seu discurso se tornar mais construtivista ao nível do *feedback* dado aos colegas, tentando sempre ajudar da melhor forma aqueles que erravam. Isto acabava por conferir ao jogador que corrigia uma maior confiança e motivação e ao corrigido a consciência e compreensão da sua tomada de decisão. Demonstraram, assim, um apoio social maior e um melhor comportamento democrático, procurando a aprovação das decisões. Tudo isto revelou um forte poder motivacional para todos (Loughead & Hardy, 2005).

Numa segunda fase foram reservados alguns momentos do treino para se trabalhar a pares, onde os atletas mais habilidosos ensinavam os outros a fazer fintas novas, a melhorarem os passes, entre outras habilidades. No caso dos guarda-redes, estes realizavam exercícios à parte, sendo esses prescritos e orientados por eles próprios. No fundo, os atletas começaram a desenvolver uma aprendizagem mais consciente e mais coerente com as suas decisões durante o jogo, um maior compromisso com o treino e uma socialização mais positiva uns com os outros (Araújo, 2015). Ao mesmo tempo, desenvolveram uma maior cooperação para a resolução de problemas, uma melhor resolução de conflitos entre eles e aumentaram o empenho nas tarefas (Vazou et al., 2005).

Em dia de jogo, os jogadores tinham hora marcada para chegar às instalações, normalmente cerca de 45 minutos a 1 hora antes do início do jogo. Este período servia para se equiparem, brincarem à vontade uns com os outros, escutarem uma pequena palestra e se prepararem física e psicologicamente para a competição. O aquecimento foi sempre orientado pelo treinador até à aplicação do *empowerment*, momento a partir do qual dois jogadores comandavam os restantes, realizando exercícios básicos de ativação funcional.

No dia da convocatória era também destacado um jogador que iria como treinador adjunto, ajudando o estagiário com tarefas que lhes foram delegadas, tais como:

- observação do adversário;

- observação e avaliação da equipa;
- realização de estatística;
- breves momentos de palestra aos colegas.

Numa última fase desta operação, o *empowerment*, um jogador era escolhido para realizar a palestra pré-jogo aos colegas, explicando individualmente o que era pretendido de cada jogador, acabando a palestra com um discurso motivacional. Na maioria dos casos, esta situação tornou-os mais expressivos com os colegas e conscientes para os pormenores táticos que o estagiário pretendia. Deste modo, houve uma diminuição da probabilidade de errar, uma vez que o *feedback* era obtido não só pelo treinador fora do campo, mas também pelos colegas em jogo. Adicionalmente, o treinador estagiário fez com que os jogadores presentes no banco de suplentes pudessem manifestar o seu *feedback* relativamente ao jogo, sendo que este deveria ser pertinente, essencial e positivo. Por vezes, o treinador estagiário sentiu a necessidade de corrigir esse mesmo *feedback*. Posto isto, recorrendo ao *feedback* positivo, constatou-se que houve uma melhoria significativa da sintonia entre os jogadores relativamente aos aspetos táticos nos momentos de treino e jogo.

---

# DESENVOLVIMENTO PESSOAL

---





#### 4. Desenvolvimento Pessoal

O estágio desenvolvido ao longo do ano letivo 2017/2018 com a equipa sub-9 da *Associação Desportiva NewTeam* permitiu amadurecer o meu comportamento como treinador. A minha experiência como treinador, em que já tinha treinado todos os escalões, juntamente com os conhecimentos adquiridos ao longo do primeiro ano curricular do 2º ciclo em Desporto para Crianças e Jovens facultou-me uma maior variedade de noções e conhecimentos necessários para treinar jogadores desta faixa etária. Contudo, cada equipa possui as suas particularidades e exige adaptações e melhorias.

Uma das melhorias que verifiquei com o estágio foi a minha postura enquanto treinador e líder, tornando-me mais ponderado, com uma abordagem mais prática e no sentido de atentar os processos cognitivos dos jogadores. Deste modo, adotei uma perspetiva mais direcionada para o desenvolvimento individual e social de cada um, com a transmissão de conhecimentos menos centrados na componente tática e sem valorizar em demasia os resultados desportivos. Esta opção deveu-se ao facto de ter considerado que alguns jogadores não estavam aptos para compreenderem aspetos táticos mais complexos, decorrente do facto de a equipa ser bastante heterogénea ao nível da maturidade e tempo de prática. Todas estas condições levaram ao desenvolvimento da minha capacidade de adaptação e resolução de problemas ao aplicar metodologias diferentes das que habitualmente utilizava noutras equipas. Estas modificações no meu método de ensino contribuíram para uma maior harmonia durante o ano desportivo.

Uma das maiores dificuldades que enfrentei ao longo deste estágio foi o facto de ser o único membro da equipa técnica, implicando uma sobrecarga de funções. Isto levou a que eu melhorasse a minha capacidade de planeamento e gestão de treinos e jogos, atenção, organização, avaliação e correção, de modo a poder prestar aos jovens jogadores o melhor acompanhamento possível.

Adicionalmente, o meu espírito de curiosidade levou-me a explorar os efeitos da aplicação de estratégias pedagógicas sustentadas pelo modelo de ensino do jogo baseado na sua compreensão, neste caso, o *empowerment*. A aplicação desta estratégia ultrapassou as minhas expectativas, contribuindo

significativamente para a melhoria das capacidades cognitivas e sociais dos jogadores.

Um dos grandes suportes tanto para o meu desenvolvimento pessoal como para a aplicação do *empowerment* foi o Lourenço, coordenador da escola de futebol. Graças a ele tive a liberdade de explorar a estratégia mencionada, bem como a sua colaboração na estimulação de todo o processo.

Toda a experiência adquirida este ano servirá, certamente, para futuras aplicações noutras equipas. Dadas as adversidades enfrentadas, considero-me melhor preparado para que a longo prazo tenha armas suficientes para corresponder às necessidades que o treino de crianças e jovens exige. Para além disso, saliento as novas perspetivas pedagógicas que as experiências vividas com esta equipa me proporcionaram.

Concluindo, a nível pessoal, este estágio contribuiu para o meu amadurecimento enquanto treinador e proporcionou-me ferramentas adequadas ao treino de crianças e jovens.

---

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

---



## 5. Considerações Finais

Englobando todo o conhecimento adquirido para a formulação deste relatório, o estagiário conseguiu desenvolver soluções que o levaram a atingir os objetivos a que se propôs.

O primeiro objetivo era desenvolver estratégias que contemplassem o desenvolvimento de todos os jogadores em simultâneo, dado que a equipa tinha dois grupos de jogadores distintos ao nível da maturidade desportiva, do tempo de prática e dos desempenhos tático e técnico, o que resultava numa menor envolvimento no contexto de treino da parte dos menos dotados.

Para contornar este efeito, separou-se a equipa em dois grupos de trabalho diferentes, resultando na otimização do tempo de treino e de envolvimento na prática de todos os jogadores. Esta estratégia possibilitou melhorar algumas características psicológicas dos jogadores, evitar a exclusão/sobrevalorização de um grupo em detrimento de outro, e, simultaneamente, desenvolver as habilidades táticas e técnicas de todos. Adicionalmente, os jogadores menos dotados sentiram-se mais motivados porque adquiriram um papel relevante e puderam contribuir para a prestação da equipa.

O segundo objetivo traçado para este relatório correspondia à aplicação do *empowerment*, estratégia do modelo de ensino virado para a compreensão. Tendo em conta que a ideia era proporcionar uma experiência nova a todos os jogadores, verificou-se uma excelente adaptação às circunstâncias exigidas. Uma vez que, foi-lhes permitido aplicar, explicar e demonstrar exercícios, bem como corrigir os colegas durante a sua execução, observou-se uma melhoria das capacidades de liderança. No caso dos mais tímidos, estes acabaram por perder o receio de se exporem ao grupo.

A evolução desta estratégia ao longo do estágio culminou com a preparação de uma sessão de treino por um ou dois jogadores. Neste parâmetro, eles selecionavam previamente os exercícios que pretendiam aplicar aos colegas. Desta forma estimularam as suas capacidades de gestão e organização bem como a capacidade de operacionalização das suas ideias.

Para além disso, foi-lhes permitido assumir a palestra antes do jogo, aplicar o aquecimento antes do mesmo, realizar estatística e observação na qualidade de treinador adjunto e, inclusive, dar *feedback* construtivo aos colegas durante o decorrer da partida. É importante ressaltar que o treinador inibia ou promovia todos os comportamentos para que o ambiente permanecesse controlado dentro das perspetivas que ele achasse razoáveis. Com esta estratégia, o estagiário observou melhorias ao nível do *feedback* entre jogadores, em momentos de treino e de jogo, pois este adquiriu contornos mais construtivos. No fundo, foram capazes de perceber que, ao explicar concretamente a informação que pretendiam, obtinham também uma compreensão mais acertada por parte dos colegas. Foi ainda possível notar que eles assumiram uma postura mais séria, mais responsável e que, acima de tudo, gostaram dos papéis que desempenharam. Os exercícios que aplicavam e o *feedback* que transmitiam eram sobretudo idênticos aos do treinador antes da aplicação da estratégia, com algumas exceções. Crê-se que isto aconteceu tanto pela influência, como pelo nível de conhecimento e experiência limitados.

Concluindo, ambos os objetivos propostos neste relatório foram cumpridos. As experiências resultantes das estratégias aplicadas trouxeram imensas vantagens para a equipa, bem como para a formação e desenvolvimento pessoal, social e desportivo de cada jogador. No fundo, a grande finalidade do treino desportivo de crianças e jovens é manter os jogadores motivados, torná-los responsáveis e facilitar a aprendizagem da modalidade.

---

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---





## 6. Referências bibliográficas

- Afonso, J., Garganta, J., & Mesquita, I. (2012). A tomada de decisão no desporto: o papel da atenção, da antecipação e da memória. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 14(5), 592–601.
- Araújo, R. (2015). *Long-term Implementation of Sport Education and Step-Game Approach: The Development of Students' Volleyball Competence and Student-Coaches' Instructional Skills*. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Barbieri, F. A., Benites, L. C., & Machado, A. A. (2007). Especialização precoce: algumas implicações relacionadas ao futebol e futsal. Em *Especialização Esportiva Precoce: Perspectivas Atuais da Psicologia do Esporte* (pp. 207–226). Fontoura.
- Borrie, A. (1996). Coaching science. Em T. Reilly (Ed.), *Science and Soccer* (pp. 243–258). Reino Unido: Taylor & Francis Group.
- Brandão, M. R. F., & Carchan, D. (2010). Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. *Revista Motricidade*, 6(1), 53–69.
- Chiviacowsky, S., Kaefer, A., Medeiros, F. L., & Pereira, F. M. (2007). Aprendizagem motora em crianças: «feedback» após boas tentativas melhora a aprendizagem? *Revista Brasileira da Educação Física e Esporte*, 21(2), 157–165.
- Coakley, J. (2011). Youth sports: What counts as «positive development»? *Journal of Sport and Social Issues*, 35(3), 306–324.
- Costa, J. (2006). O acto de ensinar é um acto ético. Obtido 10 de Janeiro de 2018, de <http://www.aag.pt/artigos/artigost06.htm>
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. Em G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 184–202). Hoboken, NJ: Wiley.
- Cruz, J. (1996). Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação. Em J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 173–214). Braga: S. H. O. - Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Darido, S. C., & Farinha, F. K. (1995). Especialização precoce na natação e seus efeitos da idade adulta. *Revista Motriz*, 1(1), 59–70.
- Dias, C. (2005). *Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão*. Dissertação de Doutoramento

- apresentada à Universidade do Minho - Instituto de Educação e Psicologia.
- dos Santos, F. J. L., Sequeira, P. J. R. M., & Rodrigues, J. de J. F. (2012). A comunicação dos treinadores de futebol de equipes infanto-juvenis amadores e profissionais durante a competição. *Motriz. Revista de Educação Física*, 18(2), 262–272.
- Empowerment within coaching. (2013). Obtido 23 de Maio de 2018, de <https://mindinsportlimited.wordpress.com/2013/11/20/empowerment-within-coaching/>
- Estanque, H., & Pinheiro, V. (2011). Aspectos psicológicos no treino do jovem atleta. Obtido 26 de Junho de 2018, de <http://www.efdeportes.com/efd156/aspectos-psicologicos-no-treino-do-jovem-atleta.htm>
- Ferguson, A. (2013). *Alex Ferguson - My autobiography*. Reino Unido: Hodder & Stoughton.
- Fernandes, H. M., & Vasconcelos-Raposo, J. (2005). Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. *Estudos de Psicologia*, 10(3), 385–395.
- Fernandes, L. F. F. (2000). *A gestão dos clubes de futebol como clube empresa: estratégias de negócio*. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Francelin, M. M. (2003). A epistemologia da complexidade e a ciência da informação. *Ciência da Informação*, 32(2), 64–68.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40.
- Gallahue, D. L. (1993). *Developmental physical education for today's children*. Madison, WI: Brown & Benchmark.
- Gallahue, D. L. (2005). Conceitos para maximizar o desenvolvimento da habilidade de movimento especializado. *Revista de Educação Física*, 16(2), 197–202.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. Em F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199–263). Porto: Editora FADEUP.
- Goldschmied, N. (2005). *The underdog effect: definition, limitations, and motivations*.

- Why do we support those at a competitive disadvantage?* Tese de Mestrado apresentada à Faculdade de Artes e Ciências da Universidade da Flórida do Sul.
- Gomes, A. (2015). Liderança e treino desportivo: Implicações para a formação do treinadores de alto rendimento. Em R. Resende, A. Albuquerque, & A. Gomes (Eds.), *Formação e Saberes em Desporto, Educação Física e Lazer* (pp. 211–241). Lisboa: Visão e Contextos.
- Gonçalves, C. E., Silva, M. J. C. E., & Cruz, J. (2017). Efeito do género, contexto de prática e tipo de modalidade desportiva sobre os valores no desporto de jovens. Em *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física* (Vol. 32, pp. 71–83).
- Gray, S., Morgan, K., & Sproule, J. (2014). Pedagogy for motivation, learning and development in physical education. Em M. Thorburn (Ed.), *Transformative learning and teaching in physical education* (pp. 139–158).
- Guilherme, J. (2014). *A influência do treino técnico sobre o "pé não-preferido" na redução da assimetria funcional dos membros inferiores em jovens jogadores de futebol*. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Helsen, W. F., Van Winckel, J., & Williams, A. M. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 629–636.
- Hill-Haas, S. V., Coutts, A. J., Dawson, B. T., & Rowsell, G. J. (2010). Time-motion characteristics and physiological responses of small-sided games in elite youth players: The influence of player number and rule changes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(8), 2149–2156.
- Horn, R., Williams, A., & Scott, M. A. (2002). Learning from demonstrations: the role of visual search during of observational learning from video and point-light models. *Journal of Sports Sciences*, 20(3), 253–269.
- I am the Secret Footballer*. (2013). Grã-Bretanha: Guardian Faber Publishing.
- Kirk, D., & Gorely, T. (2000). Challenging thinking about the relationship between school physical education and sport performance. *European Physical Education Review*, 6(2), 119–134.
- Light, R. (2002). The social nature of games: Australian preservice primary teachers' first experiences of Teaching Games for Understanding. *European Physical Education Review*, 8(3), 286–304.
- Lima, L. de O. (1980). *Piaget para principiantes*. Summus.

- Loughead, T. M., & Hardy, J. (2005). An examination of coach and peer leader behaviors in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(3), 303–312.
- Magalhães, A., & Navarro, A. (1998). *Efeitos do feedback extrínseco na aprendizagem de uma habilidade motora nova no futebol*. Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade de Gama Filho.
- Maia, J., & Lopes, V. (2003). *Um olhar sobre crianças e jovens da Região Autónoma dos Açores. Implicações para a Educação Física, Desporto e Saúde*. Direção Regional de Educação Física e Desporto da Região Autónoma dos Açores. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Marques, A. T., & Oliveira, J. M. (2001). O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 130–137.
- Melo, R. M., Carmo, J. dos S., & Hanna, E. S. (2014). Ensino sem erro e aprendizagem de discriminação. *Temas em Psicologia*, 22(1), 207–222.
- Mendes, Â. M. R. de A. (2009). *Perfil do treinador de futebol de formação. Estudo da percepção de treinadores acerca das características de excelência*. Monografia apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Mesquita, I. (2017). O valor das pedagogias críticas na formação de treinadores com mente de qualidade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* (pp. 223–233). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Mesquita, I., Graça, A., Gomes, A., & Cruz, C. (2005). Examining the impact of a step game approach to teaching volleyball on student tactical decision making and skill execution during game play. *Journal of Human Movement Studies*, 48(6), 469–492.
- Moita, M. (2008). *Um percurso de sucesso na formação de jogadores em futebol. Estudo realizado no Sporting Clube de Portugal - Academia Sporting/Puma*. Monografia apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Nogaro, A., & Granella, E. (2004). O erro no processo de ensino e aprendizagem. *Revista de Ciências Humanas*, 5(5), 31–56.
- Oliveira, H., Junior, D., Werneck, F., & Tavares, F. (2017). Efeito da idade relativa nos jogadores do campeonato brasileiro de basquete da categoria sub-17. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* (pp. 90–98). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Oliveira, L. (2016). *Jogos, brincadeiras e brinquedos no desenvolvimento na educação*

- infantil*. Artigo científico apresentado ao Curso de Pedagogia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.
- Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol: futebol de 7, um jogo de iniciação ao futebol de 11*. Porto: Grafiasa.
- Paris, S. G., & Winograd, P. (1990). How metacognition can promote academic learning and instruction. Em B. F. Jones & L. Idol (Eds.), *Dimensions of thinking and cognitive instruction* (pp. 15–52). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Pereira, C. (2012). *Modelo de Educação Desportiva: da aprendizagem à aplicação*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Pereira, J. A., Mesquita, I., Araújo, R., & Rolim, R. (2013). Estudo comparativo entre o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Instrução Direta no ensino de habilidades técnico-motoras do Atletismo nas aulas de Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 13(2), 29–43.
- Pereira, J. A. R. (2015). *O Modelo de Educação Desportiva no ensino do Atletismo: Estudo aplicado no segundo ciclo do ensino básico*. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Prado, D., Dias, R., & Trombetta, I. (2006). Comportamento das variáveis cardiovasculares, ventilatórias e metabólicas durante o exercício: diferenças entre crianças e adultos. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 87(4), e149–e155.
- Rathwell, S., Bloom, G. A., & Loughhead, T. M. (2014). Head Coaches' Perceptions on the Roles, Selection, and Development of the Assistant Coach. *International Sport Coaching Journal*, 1, 5–16.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). A formação para ser treinador. *Actas do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos*, 1–14.
- Santos, A. C., & Rodrigues, J. (2017). A instrução na competição em futebol. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (28–29), 21–36.
- Santos, A. J., & Gonçalves, C. E. (2013). O efeito da experiência do treinador de futebol em jovens atletas. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 37(1), 25–36.
- Saxena, A. (2012). *Soccer - Strategies for sustained coaching success*. Reino Unido: Meyer & Meyer Sport.

- Scaglia, A. (2017). Pedagogia do Jogo: O processo organizacional dos Jogos Esportivos Coletivos enquanto modelo metodológico para o ensino. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* (Vol. 17, pp. 172–181). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Sérgio, M. (2009). *Filosofia do Futebol*. Prime Books.
- Serpa, S. (2016). Psicologia do Desporto. Em . Instituto Português do Desporto e d Juventude (Ed.), *Manual de Curso de Treinadores Grau I*. Lisboa: Programa Nacional de Formação de Treinadores.
- Silva, L., Prado, H., & Scaglia, A. (2018). Competências requeridas ao treinador de futebol: um olhar a partir dos jogadores dessa modalidade. *Corpoconsciência*, 22(1), 24–39.
- Smith, A. L. (2003). Peer relationships in physical activity contexts: a road less traveled in youth sport and exercise psychology research. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(1), 25–39.
- Sonoo, C. N., Hoshino, E. F., & Vieira, L. F. (2008). Liderança esportiva: estudo da percepção de atletas e técnicos no contexto competitivo. *Psicologia: Teoria e Prática*, 10(2), 68–82.
- Sousa, M., Victor, L., Seabra, A., Garganta, R., & Maia, J. (2006). Explorando a noção de prontidão motora . Uma aplicação ao estudo da aptidão física de crianças dos 6 aos 9 anos de idade. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 14(1), 59–66.
- Stratton, G., Reilly, T., Williams, A. M., & Richardson, D. (2004). *Youth soccer: from science to performance*. Nova Iorque: Routledge.
- Teoldo, I., Greco, P. J., Mesquita, I., Graça, A., & Garganta, J. (2010). O Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra*, 10, 69–77.
- Tobar, J. B. (2013). *Periodização Tática: Explorando sua Organização Concepto-Metodológica*. Monografia apresentada à Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Unicef. (1990). *A Convenção sobre os Direitos da Criança*.
- van Gaal, L. (2014). *Louis van Gaal's coaching philosophy and practices*. SoccerTutor.com Ltd.
- Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2005). Peer motivational climate in youth sport:

A qualitative inquiry. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(5), 497–516.

Veríssimo, D. S., & Andrade, A. dos S. (2001). Estudo das representações sociais de professores de 1ª a 4ª série do ensino fundamental sobre a motivação dos alunos e o papel do erro na aprendizagem. *Paidéia*, 11(20), 73–83.

Vitória, R. (2014). *A arte da guerra para treinadores*. Top Books.